

તણાવ – એક આધુનિક ચમદૂત

- ડૉ. કિરણ ન. શીંગલોત

તણાવ એટલે શું?

તણાવની વ્યાખ્યા વિવિધ રીતે કરવામાં આવે છે. આપણી જીવનશૈલી આપણા ઉપર જે પડકારો કે ભય ઊભા કરે છે એને પહોંચી વળવા માટે આપણું શરીર અને મગજ જે પ્રતિક્રિયાઓ ઉત્પન્ન કરે છે એને તણાવ કહે છે.

બીજી રીતે જોઈએ તો આપણા બાહ્ય કે મનો-સામાજિક વાતાવરણમાં કોઈ એવું પરિવર્તન પેદા થાય કે જે આપણને હાનિકારક કે ભયજનક, કાબૂ બહારનું અથવા આપણી શક્તિની ઉપરવટનું જણાય ત્યારે આવી પરિસ્થિતિ પ્રત્યે અનુકૂળન પેદા કરવાની માંગ આપણી સમક્ષ ઉપસ્થિત થાય છે. આવી પ્રતિકૂળ પરિસ્થિતિને પહોંચી વળવા આપણું શરીર અને મન જે પ્રતિક્રિયાઓ ઉત્પન્ન કરે છે એને તણાવ કહે છે. શરીર અને મનની આ પ્રતિક્રિયાઓ આપમેળે અને તરત પેદા થાય છે. તણાવ-પ્રતિક્રિયાનો સંચાર આપણા અન્નગ્રત માનસમાંથી થાય છે. આથી એના ઉપર આપણો કોઈ કાબૂ રહેતો નથી.

તણાવ એટલે લડો અથવા ભાગી છૂટો ની પ્રતિક્રિયા

આપણી સમક્ષ જ્યારે કોઈ પડકાર કે ભય ઊભો થાય ત્યારે એને પહોંચી વળવા માટે આપણી પાસે બે વિકલ્પો રહે છે, એક તો આપણી સમગ્ર શક્તિથી એ પરિસ્થિતિ સામે લડી લેવું અથવા બીજા, જો એની સામે લડી શકાય તેવી આપણી ક્ષમતા ન જણાય તો એનાથી ભાગી છૂટવું. તણાવ પેદા કરનારી પરિસ્થિતિનો સામનો થતાં જ આપણા શરીરમાં કેટલાક જૈવ-રસાયણિક ફેરફારો થાય છે, જે આ બે પ્રકારની એટલે કે, 'લડો કે ભાગી છૂટો (fight or flight)' પ્રતિક્રિયાઓ ઉત્પન્ન કરે છે.

તણાવની પ્રતિક્રિયા દરમિયાન આપણા શરીરમાં અમુક પ્રકારનાં રસાયણો પેદા થાય છે, જે તણાવ-રસાયણો (stress hormones) તરીકે ઓળખાય છે. આ રસાયણો શરીરમાં એવા ફેરફારો પેદા કરે છે જે આપણને બાહ્ય પડકાર કે ભય સામે લડવા અથવા તો એનાથી ભાગી છૂટવામાં મદદરૂપ થાય છે.

તણાવની પ્રતિક્રિયાઓ

- શ્વાસો ચ્છવાસ ઝડપી બને છે, જેથી શરીરને વધારે માત્રામાં પ્રાણવાયુ મળી રહે છે.
- હૃદયની ગતિ અને લોહીના દબાણમાં વધારો થાય છે, જેનાથી શરીરના સ્નાયુઓ, મગજ અને હૃદયને મળતા લોહીનો પુરવઠો વધે છે.
- શરીરના સ્નાયુઓ તંગ બને છે, જેનાથી તણાવ પેદા કરનારી પરિસ્થિતિ સામે લડવા કે તેનાથી ભાગી છૂટવા માટે સ્નાયુઓ કાર્યરત બને છે.
- આંખની કીકીઓ પહોળી થાય છે. ઇન્દ્રિયો સતેજ બને છે. સાંભળવાની, જોવાની અને સુંઘવાની તીક્ષ્ણતા વધે છે.
- મગજની વિચાર કરવાની શક્તિ ઝડપી બને છે, બુદ્ધિ તીક્ષ્ણ બને છે, ત્વરિત નિર્ણય કરવાની શક્તિ વધે છે. આનાથી પરિસ્થિતિને પારખવાની વેધકતા અને ત્વરિત કાર્યશક્તિ વધે છે.
- હૃદય, મગજ અને શરીરના સ્નાયુઓ તણાવનો સામનો કરવા માટેના ઉપયોગી અવયવો છે. તેથી તેમને મળતા રક્ત-પુરવઠામાં વધારો થાય છે. આની સામે ચામડી, પેટની અંદર આવેલા પાચનતંત્રનાં અવયવો, મૂત્રપિંડો અને યકૃતને મળતા લોહીના જથ્થામાં ઘટાડો થાય છે. તેથી શરીરે પરસેવો વળવા માંડે છે અને હાથપગ ઠંડા પડી જાય છે.

આ ઉપરાંત -

- શરીરને વધારાની શક્તિ પૂરી પાડવા માટે લોહીમાં ગ્લુકોઝ, ચરબી અને કોલેસ્ટેરોલની માત્રામાં વધારો થાય છે.
- લોહીમાં આવેલા ત્રાકકણો નામના રક્તકોષોની સંખ્યામાં વધારો થાય છે. લોહીના જામી જવાની પ્રક્રિયા પણ ઝડપી બને છે, જેથી તણાવનો સામનો કરવાની પ્રક્રિયામાં કદાચ ઇજા થાય તો શરીરમાંથી ઝાઝું લોહી વહી ન જાય.

તણાવ સારો કે ખરાબ ?

જીવનમાં તણાવ હોવો જરૂરી છે. એનાથી આપણો સ્વવિકાસ થાય છે, અણધારી પરિસ્થિતિઓનો સામનો કરવાનું આપણું બળ વધે છે. જો આપણે તણાવનો યોગ્ય રીતે સામનો કરીએ તો એનાથી આપણી શક્તિઓનો વિકાસ થાય છે. જો તણાવ આપણા ઉપર અનુકૂળ અસરો પેદા કરે છે એને ‘સુખદ તણાવ’ (eustress) કહે છે.

તણાવ આપણામાં જીવવાનું બળ ઉમેરે છે. જો જીવનમાં તણાવ હોય જ નહીં તો આપણું જીવન સાવ શુષ્ક જ બની જાય. જીવતાં રહેવા માટે પણ આપણને સતત પડકારોની જરૂર પડે છે.

પરંતુ જો તણાવની માત્રા ઘણી વધારે હોય, તે લાંબો સમય ચાલે, તણાવના સંદર્ભમાં આપણા શરીર અને મગજમાં તે પ્રતિક્રિયાઓ ઉત્પન્ન થાય છે તે જો પરિસ્થિતિના પ્રમાણમાં વધારે પડતી હોય અથવા આપણે અનેક પ્રકારના તણાવોનો એક સાથે સામનો કરતા હોઈએ ત્યારે તણાવ સુખદ રહેતો નથી. આવા સંજોગોમાં આપણને ચિંતા, ગભરામણ અને અન્ય અનેક શારીરિક તેમ જ માનસિક ચિહ્નો પેદા થાય છે. જ્યારે તણાવ આપણા ઉપર નકારાત્મક અસરો પેદા કરે ત્યારે આપણે એને ‘દુઃખદ તણાવ’ (distress) કહીએ છીએ.

જ્યારે આપણા ઉપર એક તણાવ ઊભો થાય અને આપણે એનું હલ ન કરીએ, જમા રહેવા દઈએ અને એના ઉપર બીજો તણાવ ઊભો થવા દઈએ તો આગલા, વણ ઉકલેલા તણાવનો ઉપભોગ કરીને પ્રત્યેક તણાવ વધે છે. આથી કહ્યું છે કે -

Stress feeds on itself

તણાવની માઠી અસરથી-

- આપણું પાચનતંત્ર નબળું પડે છે.
- પ્રજનન કાર્ય ખોરવાય છે.
- શરીરના કોષો અને પેશીઓની વૃદ્ધિ અને ઘસારો પૂરવાનું કાર્ય અટકે છે.
- શરીરના રોગપ્રતિકાર તંત્રની કાર્યક્ષમતા ઘટે છે.
- શરીરની પેશીઓની દાહ પ્રતિક્રિયા (inflammatory response) પેદા કરવાની શક્તિ ઘટે છે. સામાન્ય રીતે એપી રોગના જીવાણુઓના આક્રમણ અને અન્ય પ્રકારની ઇન્ફેક્શનો સામનો કરવા માટે શરીરની પેશીઓમાં દાહ પ્રતિક્રિયા પેદા થાય છે જેને સામાન્ય વાતચીતની ભાષામાં આપણે ‘સોજો આવવો’ એવું કહીએ છીએ.

દુઃખદ તણાવ આપણા શરીર પર અન્ય પણ અનેક હાનિકારક અસરો પેદા કરે છે.

તણાવની નકારાત્મક અસરો

તણાવની નકારાત્મક અસરો ત્રણ પ્રકારની છે :

ક. વર્તનની સમસ્યાઓ :

૧. સ્વભાવ ગુસ્સાવાળો કે ચીડિયો થઈ જાય.
૨. કામકાજમાં ઘણી ભૂલો થવા માંડે.
૩. મનમાં જડતા પેદા થાય.
૪. જીવન-વ્યવહાર અને કામકાજમાં મેળવવા કરતાં ગુમાવતા કે હારતા વધારે થઈ જઈએ.
૫. તમાકુ, શરાબ કે દવાઓનો નશો કરવાની આદત પડી જાય.
૬. ખોરાકની સાવ અરૂચિ થાય અથવા અતિશય ખાવાની ટેવ પડે.
૭. બેધ્યાન રહેવાથી કામકાજ અને વાહન ચાલન વખતે અકસ્માત પ્રેરક વર્તન બની જાય.
૮. જાતીય જીવનની સમસ્યાઓ પેદા થાય.

ખ. કાર્યશક્તિમાં ઘટાડો :

૧. કામકાજમાં એકાગ્રતા ઘટી જાય.
૨. ભૂલકણો સ્વભાવ થઈ જાય. કામકાજમાં ભૂલોનું પ્રમાણ વધી જાય.
૩. કામ કરવાનો ઉત્સાહ જતો રહે છે. શરીર અને મનથી થાકેલા હોવાનો અનુભવ કરીએ.
૪. વિવેક બુદ્ધિ અને અનુમાનશક્તિ (judgement) જતા રહે છે.

ગ. સ્વાસ્થ્ય સંબંધી સમસ્યાઓ :

તણાવથી અનેક રોગો પેદા થાય છે. આવા રોગોને તણાવજન્ય વ્યાધિઓ (stress-related diseases) અથવા મનો-દૈહિક રોગો (psycho-somatic disorders) કહે છે. આવા રોગો નીચે પ્રમાણે છે :

- | | |
|---|---|
| ⊖ તણાવજન્ય શિરદર્દ (tension headache) | ⊖ કમરનો દુઃખાવો |
| ⊖ આધાશીશી | ⊖ અલ્સરેટિવ કોલોઇટિસ (સંગ્રહિણીની બીમારી) |
| ⊖ દમ (અસ્થમા) | ⊖ સંધિવા |
| ⊖ ઊંચું રક્તદાબ | ⊖ ચામડીની બીમારીઓ |
| ⊖ હૃદય રોગ | ⊖ જાતીય જીવનને લગતી સમસ્યાઓ |
| ⊖ જઠર અને પકવાશયની ચાંદી (Peptic ulcer) | ⊖ અનિદ્રા |
| ⊖ વાઇ | ⊖ મનોખિન્નતા (depression) |

તણાવ પેદા થવાનાં કારણો કયાં છે ?

તણાવ પેદા કરનારી પરિસ્થિતિઓને તણાવશાસ્ત્રની પરિભાષામાં Stressors તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. તણાવ પેદા કરનારી પરિસ્થિતિઓ વ્યક્તિ-વ્યક્તિએ ભિન્ન હોય છે. વળી એકસમાન પરિસ્થિતિમાં બે વ્યક્તિઓને તણાવ પેદા થતો હોય તો પણ બન્નેમાં તણાવની માત્રા ભિન્ન હોય છે.

જો આપણે આપણા જીવનમાં તણાવ ઉપર કાબૂ મેળવવો હોય તો સૌ પ્રથમ તણાવ પેદા કરનારી પરિસ્થિતિઓ કે પરિબળોને પારખવા જોઈએ. તણાવ નિયંત્રણોની દિશામાં આ પ્રથમ પગલું છે.

તણાવ પેદા કરનારાં પરિબળો બે પ્રકારનાં છે : બાહ્ય અને આંતરિક

બાહ્ય પરિબળો :

- ભૌતિક વાતાવરણ : ઘોંઘાટ, અતિશય જલદ પ્રકાશ, વધુ પડતી ગરમી કે ઠંડી, સાંકડી જગ્યા, વધારે પડતો ટ્રાફિક વગેરે.
- કૌટુંબિક : કુટુંબની વ્યક્તિઓ વચ્ચે પરસ્પર આણબનાવ, સંપત્તિની વહેંચણીના ઝઘડા, કામકાજ અને જવાબદારીની વહેંચણીમાં મતભેદ, જીવનમૂલ્યો અને વિચારસરણીમાં અંતર, ઇર્ષ્યા, આર્થિક સમસ્યા.
- વ્યવસાય અને કારકિર્દી લક્ષી : કામનો બોજ, નિશ્ચિત સમયમાં કામ પૂરું કરવાનું ભારણ (deadlines), પરીક્ષા, ઇન્ટરવ્યૂ, બદલી, કામના સ્થળે બદલીની તકોનો અભાવ, વ્યવસાય કે નોકરીના સ્થાને સ્પર્ધા, સત્તાની સાઠમારી અને રાજકારણ ; ઉપરી કે સહકર્મચારી કે હાથ નીચે કામ કરતા કર્મચારીઓ સાથે આણબનાવ/ ઘર્ષણ / તંગ સંબંધો, કામકાજનું સ્થળ દૂર હોય તો દરરોજ લાંબા અંતરની આવ-જા કરવાની પડોજણ.
- આર્થિક, સામાજિક અને રાજકીય પરિબળો : બેકારી, કરવેરાનો બોજ, ઓછી આવક, ખર્ચાળ જીવનધોરણ, કુળાવો, લાંચ-રૂશવતખોરી, ભ્રષ્ટાચાર, વાતાવરણનું પ્રદૂષણ, નબળી સેવાઓ (ઉદાહરણ તરીકે, ટેલિફોન, વીજળી, રેલ્વે, બસ વગેરે)

- જીવનની દુર્ઘટનાઓ : કુટુંબમાં માંદગી, સ્વજનનું મૃત્યુ, બાળકનો જન્મ, નોકરી છૂટી જવી, બઢતી, બદલી વગેરે.

આંતરિક પરિબલો :

- તણાવયુક્ત જીવનશૈલી : કામકાજનું ભારણ, અપૂરતી ઊંઘ, ભાગદોડયુક્ત જીવન, અતિશય મહત્વકાંક્ષાં, ભૌતિક સમૃદ્ધિની અપેક્ષા
- તણાવયુક્ત વ્યક્તિત્વ : ટાઇપ 'એ' વ્યક્તિત્વ, જે નીચે પ્રમાણે ખાસિયતો ધરાવે છે : વધુ પડતી મહત્વકાંક્ષા, વધુ પડતી સ્પર્ધાત્મકતા, ભૌતિક સિદ્ધિઓની આકાંક્ષા, કામનો નશો, માન્યતા પ્રાપ્ત કરવાની તેમજ આગળ આવવાની સતત તીવ્ર એષણા, પૂર્ણતાના આગ્રહી.
- નકારાત્મક દ્રષ્ટિકોણ : નિરાશાવાદી વિચારસરણી, પોતાની જાતની પણ સતત ટીકા કર્યા કરવી, અસલામતીની લાગણી, લાગણીઓનું અસંતુલન, એકલતા અનુભવવી.

એક મહત્વની વાત યાદ રાખવી જોઈએ કે તણાવનું સાચું કારણ આપણા મનની અંદર હોય છે. આપણે એવું માનતા હોઈએ છીએ કે બાહ્ય વાતાવરણ (હવામાનમાં ફેરફાર, ઉપરી, બાળક, પતિ કે પત્ની, શેરબજારની ઉથલપાથલ વગેરે) ને કારણે આપણા જીવનમાં તણાવ પેદા થાય છે. તણાવ-સંશોધક રિચર્ડ લાઝારસ માને છે કે પરિસ્થિતિના આંતરિક મૂલ્યાંકનથી જ તણાવની શરૂઆત થાય છે.

આપણને તણાવ છે એવું શી રીતે ખબર પડે ?

જીવનમાં તણાવની માત્રા વધી જાય ત્યારે આપણા મગજ અને શરીરમાંથી ચોક્કસ સંકેતો કે ચિહ્નો (stress signals) પેદા થાય છે. આ ચિહ્નો આપણા માટે લાલબત્તીનું કાર્ય કરે છે. તે આપણા ઉપર તણાવનો ભાર વધુ પડતો છે એવી સાવચેતી કે સંકેત આપે છે. આ તણાવચિહ્નો જણાતાં જ આપણે તણાવ ઉપર કાબૂ મેળવવા માટે તત્કાળ યોગ્ય પગલાં ભરવાં જોઈએ. તેમ કરવામાં નિષ્ફળ જઈએ તો શરીરને ગંભીર હાનિ પહોંચે છે.

તણાવચિહ્નો ૪ પ્રકારનાં છે :

૧. શારીરિક : માથમાં દુઃખાવો થવો, વધુ પડતો પરસેવો થવો, શ્વાસોચ્છવાસમાં અસંતુલન, સ્નાયુઓનો દુઃખાવો, ખોરાકની અરૂચિ કે વધારે પડતી ભૂખ લાગવી, હાથપગ ઠંડા પડી જવા, મોં સુકાવું, છાતીનાં ઘબકરા વધી જવા, હાથે પગે ઘુન્નરી, પેટમાં ગભરામણ કે બળતરા, ઝાડા થવા, બંધકોશ, ચામડીમાં બળતરા, ઊલટી-ઉબકા, આંખોમાં બળતરા, પેશાબનું પ્રમાણ વધી જવું, કાનમાં તમરા બોલવા, વગેરે.
૨. માનસિક : માનસિક તાણનો અનુભવ, ચિંતાતુરતા, ભૂલકણાપણું, સૂઝવું નહીં, વિચારશૂન્યતા અથવા વધારે પડતા વિચારો આવવા, કામકાજમાં એકાગ્રતા ગુમાવવી, વારંવાર ભૂલો થવી, ગૂંચવાડો જણાવો.
૩. ભાવનાત્મક : વધારે પડતો ગુસ્સો કે ચીડિયાપણું, હતાશા, વાતવાતમાં રડી પડવું કે લાગણીઓનું છલકાવું, ચિંતાતુરતા, વાતવાતમાં છંછેડાઈ જવું, ભયની ગ્રંથિ, અધીરા બનવું.
૪. વર્તનસંબંધી : અનિદ્રા અથવા વધારે પડતી ઊંઘ આવવી, અતિશય આહાર કે ખોરાકની તદ્દન અરૂચિ, નોકરી કે વ્યવસાયમાં અનિયમિતતા કે ગેરહાજરી, વધુ પડતું ધૂમ્રપાન કે શરાબનું સેવન, જાતીય પ્રવૃત્તિમાં અતિશય વધારો કે નિરસતા પેદા થવા, નખ ખાવાની ટેવ.

તમારા જીવનમાં તણાવને હલ કરવા શું કરશો ?

૧. તમારા જીવનના ધ્યેયને સ્પષ્ટ કરો :

- જીવનમાં શું મેળવવા માંગો છો એ નક્કી કરો. જે કંઈ કરવા કે મેળવવા માંગતા હો એનો અગ્રતાક્રમ તૈયાર કરો. મહત્વકાંક્ષાઓ ઓછી કરો અને જીવનની દોડને ધીમી કરો.
- તમારાં જીવનમૂલ્યોને વધારે સ્પષ્ટ અને ઉન્નત બનાવો. જીવનમાં આધ્યાત્મિકતાને સ્થાન આપો. જગતનિયંતામાં શ્રદ્ધા કેળવો. જગતમાં જે કંઈ થાય છે તેમાં ઇશ્વરનો શુભ સંકેત છે એમાં વિશ્વાસ રાખો. ઇશ્વરીય વ્યવસ્થા અને ન્યાયને આદર આપો.
- તમારા જીવનમાં મુશ્કેલ સમય આવે ત્યારે ઇશ્વર પ્રત્યેની અડગ શ્રદ્ધા તમને અપાર સલામતી બક્ષશે.
- ઉમદા ગુણો કેળવો.

૨. તણાવયુક્ત પરિસ્થિતિને જોવાનો દ્રષ્ટિકોણ બદલો :

- જીવનમાં તણાવયુક્ત પરિસ્થિતિ કે કઠિન સમય આવે તો એનો સ્વીકાર કરો. પ્રતિકૂળ પરિસ્થિતિથી આપણા જીવનનું ઘડતર થાય છે એ યાદ રાખો. પરિસ્થિતિઓ, વ્યક્તિઓ, સંબંધો, સમાજ જેવાં છે તેવાં સ્વરૂપે એમનો સ્વીકાર કરો. એમને બદલવાની વૃત્તિ અને સંઘર્ષને ટાળો. જરૂર પડે તેમના પ્રત્યેની તમારી દ્રષ્ટિ કે વિચારસરણીને બદલો.
- દુઃખને સહન કરવાની શક્તિ કેળવો.
- રમૂજ બનો.
- પોતાના કર્તવ્યનું નિષ્ઠાથી પાલન કરો. અધિકારોનું ગાણું સતત ન ગાશો.
- ઘણીવાર તણાવ આપણી ખોટી માન્યતાઓને કારણે પેદા થાય છે. આપણે યાદ રાખવું જોઈએ કે માન્યતા એ એક પ્રકારનો અભિપ્રાય છે. એ કોઈ સત્ય કે વાસ્તવિકતા રજૂ કરતી નથી. તેથી જો આપણી માન્યતા તણાવ પેદા કરનારી જણાય તો એને સવેળા બદલી નાખવી જોઈએ.

૩. ધીરજ રાખો, માત્ર યોગ્ય સમયની રાહ જુઓ :

જે પરિસ્થિતિ કે તણાવને આપણે વર્તમાનમાં હલ કરી શકીએ તેમ ન હોઈએ એની ચિંતાને થોડી પળો કે સમય માટે બાજુ પર મૂકી દેઈએ. સમય એનો ઇલાજ કરશે એવી શ્રદ્ધા રાખો. શક્ય છે કે સમય જતાં એ પરિસ્થિતિને જોવાનો તમારો દ્રષ્ટિકોણ બદલાય અને તમારો તણાવ આપમેળે ઓગળી જાય.

બીજાઓનો પણ વિચાર કરો.

૪. તમારા કામનું અને સમયનું આયોજન કરો :

વધારે પડતી ઊંચી અપેક્ષાઓ રાખશો નહીં. વાસ્તવવાદી બનો. દરરોજ કરવાનાં કામોની યાદી બનાવો. યાદીમાં તાકીદનાં કામો અને ઓછી અગ્રતા ધરાવતાં કામોની યાદી જુદી બનાવો. કોઈપણ એક સમયે માત્ર એક જ કામ હાથમાં લેવું અને એને પૂરું કરવામાં ઓતપ્રોત થઈ જવું.

જીવનમાં નિયમિતતા આણો.

૫. 'ના' કહેતાં શીખો :

પોતાની રુચિ અને શક્તિ અનુસારનું જ કાર્ય સ્વીકરો.

ખોટાં દબાણને વશ થશો નહીં.

અનેક કામો એકસાથે પૂરાં કરવાની સમયમર્યાદા ભેગી ન થઈ જાય તેની ખાસ કાળજી રાખો.

૬. તમારા દૈનિક જીવનમાં વિવિધતા આણો :

સંગીત, ઇતર વાંચન, ચિત્ર, લેખન વગેરે શોખ કેળવો.

તમારા કામને માણો. જે કામોમાં આનંદ આવતો હોય તેનો જ સ્વીકાર કરો.

૭. પોતાની શારીરિક જરૂરિયાતોનો ખ્યાલ રાખો :

- દરરોજ પૂરતી ઊંઘ મેળવો. તણાવમુક્ત રહેવા માટે રોજ ૭ થી ૮ કલાક ઊંઘવું જરૂરી છે.
- નિયમિત વ્યાયામ કરો. (દરરોજ ત્રીસ મિનિટ, અઠવાડિયામાં ઓછામાં ઓછા ત્રણ દિવસ).
- સંતુલિત આહાર લો. આહારમાં આખું ધાન્ય, શાકભાજી અને ફળોનો ઉપયોગ કરો. શક્ય હોય તે ખોરાક કાચો લો. કચુંબર ખાઓ. ખોરાકમાં મીઠું, ખાંડ અને અન્ય ગળપણ, તેલ-ઘી ટાળો.
- જંક ફૂડ ન લેશો.
- કેફીન (ચા, કોફી, ચોકલેટ, પેપ્સી, કોલા) નું સેવન ટાળો. શરાબ અને તમાકુનો નશો ન કરશો.
- ધીમે ધીમે, બરાબર ચાવીને ખાવું.
- કામની વચ્ચે વચ્ચે આરામ અને હળવાશનો સમય કાઢો. દરરોજ પોતાના માટે હળવાશનો થોડો સમય જુદો કાઢો.

૮. વેકેશન :

અઠવાડિયે, મહિને, દર ૬ મહિને કે વર્ષે તમારી જરૂરિયાત પ્રમાણે નાનું-મોટું વેકેશન લો. પિકનિકનો આનંદ લો. સહકુટુંબ મજા કરો.

૯. સંબંધોમાં આત્મીયતા કેળવો :

- તમારા કપરા સમયમાં કામ આવે એવા, એક કે બે પણ, સંબંધ કેળવો. કોઈની આગળ પોતાના હૈયાની મુઝવણ કહી નાખો.
- મિત્રતા કેળવો. કુટુંબના સંબંધોને ઘનિષ્ટ બનાવો.
- જે સંબંધ કે કામમાં તણાવ વધતો જાય એને કદાચ છોડવો પણ પડે.
- અન્યને મદદરૂપ થતાં શીખો.

૧૦. જીવનમાં આધ્યાત્મિકતા કેળવો.

- પોતાની આત્મિક શક્તિમાં વિશ્વાસ રાખો. પોતાની જાતને પ્રથમ પ્રેમ અને આદર આપો.
- દરરોજ પ્રાર્થના, ધ્યાન અને સ્વાધ્યાય (સત્-શાસ્ત્રોના અભ્યાસ) માટે જુદો સમય ફાળવો.
- યૌગિક આસનો, પ્રાણાયામ અને ધ્યાન દ્વારા પોતાના શરીર, મન આત્માની શક્તિને કેળવો.
- પરમાત્મામાં અડગ શ્રદ્ધા રાખી પોતાનું સમર્પણ કરો. એની ઇચ્છાને અનુસરો.